Andrea Moll, Leiterin

Sozialarbeiterin, Yoga- und Achtsamkeitspraxis-Lehrerin
In folgenden Yogastilen habe ich eine Ausbildung absolviert:
AYUR YOGA bei Remo Rittiner, Sivananda-Yoga, Alignment-Yoga nach Iyengar, Hormon-Yoga bei Dinah Rodrigues sowie Achtsamkeitspraxis-Lehrerin. Momentan bin ich in Ausbildung zur Svastha Yoga Therapeutin bei Dr. Günter Niessen. Zudem interessiert mich sehr der Schamanismus, alles Rund um den Atem sowie die Natur im Besonderen.

Was bedeutet Yoga für mich?

Yoga ist für mich ein Erfahrungsweg zu mehr Achtsamkeit und zu einem bewussteren Leben. Ich bin immer wieder fasziniert von den Kräften, die wir durch Yoga in uns mobilisieren können. Mit der Zeit fällt das Üben auf der Matte leichter und das Verweilen in den Asanas ermöglicht ein Innehalten und intensives Spüren, was ist. Das Erlernen und praktizieren von intensiven Atemtechniken ist für mich der Türöffner gewesen im Sinne von Erkennen und Erfahren, was Yoga auf tieferer Ebene bewirken kann. Ein Weg zu mir selbst, wo ich immer mehr meiner inneren Stimme vertraue sowie dem Leben selbst. Mit Freude und Leichtigkeit gebe ich meine Erfahrungen seit 2009 in meinen Yogastunden weiter und folge dabei stets meiner Intuition. Jeden Menschen möchte ich auf der Matte dort abholen, wo er gerade ist und passe die Übungen sowohl jeweils an den einzelnen Menschen als auch an den Moment an. Keine Yogastunde gleicht der anderen. Übe mit einem Lächeln auf den Lippen und die Freude wird sich im Raum ausbreiten. Es berührt mich stets auf`s Neue, Menschen für Yoga begeistern zu können. Und es erfüllt mich mit Freude, wenn ich sehe, dass sie auf ihrer Matte und vor allem im Alltag ihre eigenen Erfahrungen sammeln und meistern. Mit der Hatha Yoga LehrerInnen Ausbildung ist ein weiterer Wunsch in Erfüllung gegangen, Menschen ein Stück auf ihrem Yogaweg intensiv begleiten zu können.

www.shiva-yoga.info

Sabine Schüren, Dozentin

Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin (FU Hagen)
Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin, Yin Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Ayurveda Köchin, Meditationskursleiterin, schamanisch Reisende, stets Lernende und Lehrende.

Was bedeutet Yoga für mich?

Yoga und Ayurveda sind kostbare Lebensbegleiter, die mir im Alltag Freude, Kraft und Entspannung schenken. Ich habe das große Glück mit diesen Themen beruflich aktiv zu sein und Menschen auf dem Weg zur Gesundheit auf allen Ebenen zu begleiten. Meine Arbeit zeichnet sich durch Leichtigkeit und Praxisnähe aus. Lieber vom Körper ins Hirn als andersherum ist meine Devise. Die Kurs- bzw. Seminargestaltung erfolgt nah an den Vorerfahrungen der TeilnehmerInnen. Ich gebe nur die Dinge weiter, die ich selbst erfahren und für mich als hilfreich erlebt habe- sei es aus meiner 14 jährigen Yogapraxis oder meinen 18 Jahren Erfahrung mit dem Ayurveda, u.a. in Form mehrerer Panchakarma-Kuren. Ich freue mich auf unser Kennenlernen!

www.sonnengruesse.de

Karina Nazal Schünemann, Dozentin

Philosophin, Yogalehrerin
Dipl. Philosophin (Chile), Master Religionswissenschaft (Advaita Vedanta), Ausbildung zur philosophischen Beraterin (Spanien), Yogalehrerin (Shivananda-Vishnudevananda). Mit der Zeit habe ich andere Elemente und Inspirationen in mein Yoga integriert, u.a. AYUR YOGA sowie aus meiner philosophischen Praxis.

Was bedeutet Yoga für mich?

Seit meinem 18. Lebensjahr praktiziere ich Yoga. Was mich von dieser Praxis fasziniert ist, dass man Körper und Geist integrieren kann und es eine spirituelle Praxis ist. Mein Traum wurde Wirklichkeit von Yoga und Philosophie zu leben. Es bereitet mir Freude mit anderen Leuten das zu teilen, was meinem Leben Sinn gibt. Wie Patanjali sagt geht es beim Yoga darum, den Geist zur Ruhe zu bringen, damit wir unsere wahre Natur erleben können.

Kiki Trenew, Dozentin

Yogalehrerin
In folgenden Yogastilen habe ich eine Ausbildung absolviert:
AYUR YOGA nach Remo Rittiner, Yin Yoga nach Yoga Allianz, Achtsamkeit & Mitgefühl nach Ruben Reviillas (Madrid). Gemeinsam mit einem Osteopathen habe ich die Osteo-Yogatherapie entwickelt – eine Therapieform die Osteopathie & Yoga verbindet. Zudem bin ich aktiv in der Medialität unterwegs und bei den Schamanen fühl ich mich zuhause.

Was bedeutet Yoga für mich?

Yoga ist für mich – ganz klar - eine Lebenseinstellung. Als Vollzeityogi steht „Yoga leben“ für mich im Vordergrund. Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit und ein liebevoller Umgang sind mir sehr wichtig. Yoga hat mein Leben total auf den Kopf gestellt – natürlich im positiven Sinne, ganz nach dem Motto: Do Yoga be happy! Im Yoga kann ich meine Kreativität ausleben. Vinyasa Flow Yoga ist meine persönliche Leidenschaft und als Ergänzung bzw. Ausgleich zu diesem Yang Yoga habe ich Yin Yoga entdeckt. Yoga als Therapie finde ich super spannend und damit konnte ich schon so vielen Menschen aus ihren Schmerzen helfen. Seit einigen Jahren praktiziere auch Aerial Yoga (Yoga mit dem Tuch) – eine super Ergänzung zur täglichen Praxis. Meine Yogastunden können sehr unterschiedlich sein, da mein Yoga sich immer an den Menschen anpasst. Der Atem steht im Vordergrund – die Bewegung immer gesund. Ob AYUR YOGA, Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga oder therapeutisches Yoga – in meinem Stunden ist alles möglich. Ich arbeite hier intuitiv mit dem Gruppen. Ich bin mehr als dankbar, dass ich mein Hobby zum Beruf machen konnte und meine persönliche Vision ist es, dass meine Schüler nach und nach Yoga in ihren Alltag integrieren. I love my job! Ich freue mich auf euch.

www.solyoga.es

Hedda Beier, Dozentin

Staatl. Geprüfte Gymnastiklehrerin, Osteopathin, Heilpraktikerin

Was ist mein Lebensmotto?

„Jeden Tag dankbar genießen, beobachten können wie Pflanzen und Menschen sich entwickeln und sprießen.Lasst uns unsere Körper und Gedanken nicht mit Blockaden belegen, sondern harmonisch in Demut tagtäglich bewegen."

Darauf basierend hat sich mein Lebensweg entsprechend entwickelt. In all diesen Berufsthemen geht es um Bewegung, denn „Ohne Bewegung, kein Leben". Als Osteopathin und Gymnastiklehrerin versuche ich anatomisches Wissen und Bewegung miteinander zu verknüpfen, dabei erspüre ich Blockaden und versuche sie mit Hilfe des Patienten durch Bewegung zu lösen. Das Wissen der Anatomie des menschlichen Körpers ist essentiell, um in die physische und psychische Tiefe des Körpers eintauchen zu können. Ich würde Euch gerne in die Faszination der Anatomie führen und begleiten. Lasst uns beobachten wie ihr Euer neues Wissen in die Techniken des Ayur Yogas spürt, integriert und anwendet.

Karl Semelka, Dozent

Heilpraktiker für Psychotherapie, Yogalehrer, Atemtherapeut, Meditationslehrer
Coach und Organisationsentwickler, DV-Kaufmann, HP für Psychotherapie, BDY Yogalehrer, Systemische Fortbildungen bei Dr. Nietschke, Dr. Klinghard und weitere Fortbildungen. Die Dinge anwenden, die mich selbst berührt und verändert haben. Ich möchte Menschen inspirieren und nicht überzeugen.

Was bedeutet Yoga für mich?

Yoga ist für mich ein erfahrbarer Bewusstseinszustand, auch im Alltag und nicht nur auf der Yogamatte. Dieses Bewusstsein ist ein klarer und ruhiger Geist und anstrengungslose Achtsamkeit. Mit dieser inneren Haltung entdecken wir etwas Größeres in uns. Etwas, was mit Worten nicht zu beschreiben ist. Das Unteilbare, unsere wahre Natur.
Yoga ist für mich keine körperliche Leistung, nicht das Zitieren von weisen Versen oder das Tragen von Om-Zeichen auf schicken Klamotten. Asanas, Pranayamas und Meditationen sind ein Weg zu einem yogischem Bewusstsein. Auf dem Weg zu unsere wahren Natur werden wir auf Widerstände, Ängste und andere Stolpersteine stoßen und die Komfortzone verlassen müssen. Es lohnt sich, sich diesen Dingen zu stellen, denn hinter all den Hindernissen finden wir etwas Wunderbares.

www.nbs-konzept.de